

# ECO-Manufaktur

Königsweg 25 . 24103 Kiel . Auskunft: 0157 329 12341

## Nervenkekse nach Hildegard von Bingen

500 g Mehlmischung, frisch gemahlen,  
davon 10% Hanf- Mehl (gesiebt) oder Hanf- Protein

Meine Mehlmischung:

250 g Dinkel  
125 g Hafer  
50 g Hanf  
50 g Leinsamen  
25 g Kokosraspeln  
zusammen mahlen

Gewürzmischung (gemahlen):

15 g Zimt  
7 g Macis/Muskatblüte  
2 g Nelken  
1/4TL Galgant  
1/2TL Salz  
1/2TL Natron

200 g Mandeln/Haselnüsse, gehackt  
180 g Rohrzucker

Alle Zutaten gut vermengen, dann die Flüssigkeiten dazugeben:

200 g Kokosöl, zerlassen  
1 Zitrone, Schale und Saft, etwas Wasser

Aus dem Teig 2- 3 cm starke Rollen formen, kalt stellen, maximal 1 cm  
Scheiben schneiden, mit etwas Abstand auf ein gefettetes Backblech legen

15- 18 Minuten bei 150° - 170° backen.

Kinder max 3 Kekse täglich, je nach Lebensalter  
Erwachsene max 6 Kekse täglich

Stimmungsaufhellend  
Konzentrationsfördernd